



Vamos renovar o nosso

olhar?

A vida é corrida, o cotidiano é repleto de atividades e responsabilidades. Há sempre tanto para ser feito e tão pouco tempo. Por isso, criamos estratégias na expectativa de facilitar o dia a dia, para conseguirmos realizar mais em menos tempo. Contudo, por vezes, algumas dessas estratégias dinamizam nosso cotidiano, mas limitam nossa vida.

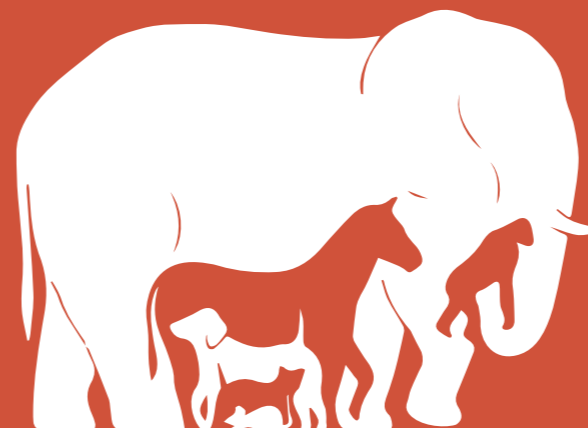
Como há sempre muitas decisões a serem tomadas as pessoas passaram a rotular tudo o que conseguem, como uma forma de tentar limitar as variáveis reais frente às decisões, assim, se diminui as perspectivas a serem consideradas em cada momento.

Já se perguntou se a perspectiva da qual está observando e avaliando as situações da sua vida não é muito restrita? Dizem que tudo na vida depende da perspectiva, que a realidade, assim como a verdade, não são exatamente pontos fixos, mas sim variáveis de acordo com o ângulo que pelo qual se observa.

Em psicologia, em especial em *Gestalt*, se fala muito de figura e fundo, que é referente a forma como se percebe o mundo, as situações e a si mesmo. Conforme eu percebo o fundo se altera figura também.

Como disse antes, até para tentar facilitar a tomada de decisões, temos uma tendência a reduzir o panorama. O seu chefe parece sempre seu chefe, seu (sua) cônjuge é sempre cônjuge, o(a) filho(a) é sempre filho(a), seu pai/ mãe é sempre pai/ mãe. Contudo, cada uma dessas pessoas, além do papel social dentro do qual o conheceu, é, acima de tudo, uma pessoa, um indivíduo como você, com desejos e necessidades, seguranças e temores.

Acostumamos a fixar imagens, a não prestar mais atenção nos detalhes, nas diferentes nuances da mesma imagem, das pessoas, das situações. E isso traz certa estagnação à vida...



A imagem acima ilustra, de forma até bem nítida, como dentro da mesma imagem podem subsistir várias outras. É um elefante, o branco seria o fundo, mas sobre ele tem a forma de um cavalo e, abaixo deste, um cachorro. Sobre este o cachorro, forma um gato e, sobre este, um rato. Além disso, o branco de fundo da tromba, com o corpo do elefante, sugere a imagem de um macaco.

Acostumamos a fixar imagens, a não prestar mais atenção nos detalhes, nas diferentes nuances da mesma imagem, das pessoas, das situações. Isso traz certa estagnação à vida, que acaba por parecer sempre a mesma, por vezes repetitiva e enfadonha, além de frustrante, porque fazemos com o mundo ao redor o que fazemos com as pessoas, rotulamos e ficamos na expectativa de que correspondam sempre a essa fantasia que criamos.

Contudo, pessoas, situações, estão sempre em transformação, se modificando, quer queiramos ou não. É importante.

Existe uma rede de papéis e relações a partir de você, o enfoque, a perspectiva pela qual você percebe o mundo (pessoas, locais, situações, sentimentos) é determinante no seu cotidiano, para o bem e para o mal.

Percebo que com a chegada do celulares tão cheios de recursos, de redes sociais, de formas de se acreditar comunicando com quem não está ao seu lado, essa tendência tem crescido. Se antes as pessoas se fixavam aos rótulos que



davam para o mundo ao seu redor, agora veem esse mundo de forma mais parcial, por entre uma levantada de cabeça e outra da tela do celular.

Vamos renovar nosso olhar e, assim, nossas perspectivas? Que tal dedicar meia hora, todos os dias, para olhar os outros nos olhos, conversar com as pessoas olhando para elas? Vamos tentar descobrir quem é que está conosco, além do papel social com o qual já a rotulou?

Sua esposa/ marido gosta do que? E a mulher/ homem com quem casou, quais as crenças, desejos e necessidades que possui?

Melhor ainda, vamos renovar o olhar a respeito de si mesmo. Quem é você pessoa? Quais suas crenças, valores, desejos e necessidades? Consegue perceber que em sua figura há muito mais de fundo do que simples papéis como de marido/ esposa, colaborador(a), pai/mãe, filho(a)?

Tenho certeza de que você não é somente os papéis sociais que desempenha, você é muito mais porque quando todos os seus papéis de misturam, formam uma nova configuração, com novas expectativas, desejos e necessidades.

É significativo conseguir a congruência de todos esses personagens que formam o seu todo para que consiga estar uno em tudo o que faz, para que mantenha sua presença constante em cada momento de sua vida, para que ela tenha sentido, para que assim o seu propósito de vida se mantenha coerente sempre.

Por: **Raquel Franco Jacintho** – Psicóloga Clínica e Hospitalar
Especialista em Psicologia Hospitalar e Cuidados Paliativos
Formação em Psicoterapia Comportamental Cognitiva
raquelfrancopsico@gmail.com

Revisão: Sybele Farah